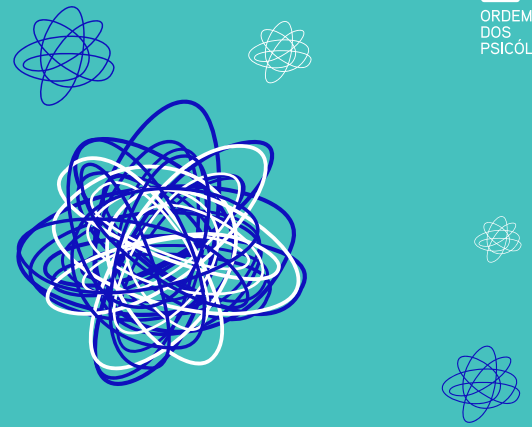


STRESS PARENTAL

CHECKLIST



Ser Mãe e ser Pai, por um lado, dá um sentido de propósito e significado à nossa vida, traz-nos satisfação, gratificação e sentimentos de realização e bem-estar. Por outro, as responsabilidades e exigências de educar crianças/jovens saudáveis e felizes também podem desafiar os nossos limites, gerar stresse e sentimentos de sobrecarga.

Ser mãe ou ser pai, por muito competentes que sejamos, também é lidar com frustrações, medos, falhas e desafios – tais como encontrar um equilíbrio entre a vida familiar e profissional, tomar decisões sobre a educação dos nossos filhos e filhas ou lidar com expectativas externas de que sejamos “pais e mães perfeitos”.

O stresse de cuidar de uma criança ou jovem pode fazer-nos sentir ansiosos, zangados, culpados ou completamente esgotados. Podemos até questionarmo-nos se somos bons pais. Estas tensões são naturais e inevitáveis, fazem parte da parentalidade. Contudo, o stresse parental pode tornar-se um problema quando nos sentimos tão desgastados que não conseguimos lidar com o que acontece ou perdemos o controlo.

Utilize esta Checklist para reflectir sobre o seu nível de stresse parental (durante o último mês). Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”. Os resultados desta Checklist servem apenas para nos ajudar a tomar consciência e reflectir sobre o stresse que a parentalidade pode gerar. Não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Se se sente preocupado com a sua Saúde Psicológica e sobrecarregado com as tarefas da parentalidade, procure ajuda profissional – um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Sinto-me muito cansado/a, tudo é um esforço para mim. | <input type="checkbox"/> 9. Não consigo usufruir e tirar prazer dos momentos que passo com o meu filho/a. |
| <input type="checkbox"/> 2. Sinto que cuidar do meu filho/a consome mais energia do que aquela que tenho. | <input type="checkbox"/> 10. Preocupo-me com a minha capacidade financeira para dar uma boa vida à minha filha/o. |
| <input type="checkbox"/> 3. Sinto-me ansioso/a, nervoso/a, preocupado/a ou irritável. | <input type="checkbox"/> 11. Tenho dificuldade em equilibrar as minhas responsabilidades profissionais e parentais. |
| <input type="checkbox"/> 4. Sinto-me sem esperança, acho que vai tudo correr mal. | <input type="checkbox"/> 12. Sinto que não tenho tempo para mim e que ser mãe/pai tomou conta de toda a minha vida. |
| <input type="checkbox"/> 5. Sinto que não sou um bom pai/mãe. | <input type="checkbox"/> 13. Não sei lidar com os comportamentos do meu filho/a. |
| <input type="checkbox"/> 6. Sinto-me triste, nada me anima. | <input type="checkbox"/> 14. Sinto que estou a falhar como pai/mãe. |
| <input type="checkbox"/> 7. Sinto-me sozinho/a e/ou não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar. | <input type="checkbox"/> 15. Não aguento mais ser mãe/pai. Tenho vontade de fugir. |
| <input type="checkbox"/> 8. Sinto-me distante da minha filha/o. | |

CHAVE DE LEITURA

1 - 3

Parece estar a lidar bem com as exigências e os desafios da parentalidade. Lembre-se que é natural sentir algum stresse e preocupação enquanto pai ou mãe. **Cuide da sua Saúde Psicológica e do seu bem-estar.** Em www.sinto.me pode encontrar informações e recursos que podem ser úteis.

4 - 8

Em diversos momentos é natural sentir stresse e sentimentos de sobrecarga enquanto pai e mãe. A parentalidade é uma tarefa muito exigente e desafiante e todos podemos sentir dificuldade e precisar de ajuda. Fale com pessoas em quem confia sobre aquilo que o preocupa, reserve tempo para cuidar de si e **procure ajuda – um Psicólogo pode ajudar.** Em www.sinto.me também pode encontrar informações e recursos que podem ser úteis.

9 - 15

Quando nos sentimos exaustos e sobrecarregados com os desafios da parentalidade, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as nossas dificuldades. **Ligue para o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24.**